

Van	Tot	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
8:00	8:30							
8:30	9:00							
9:00	9:30							
9:30	10:00							
10:00	10:30							
10:30	11:00							
11:00	11:30							
11:30	12:00							
12:00	12:30							
12:30	13:00							
13:00	13:30							
13:30	14:00							
14:00	14:30							
14:30	15:00							
15:00	15:30							
15:30	16:00							
16:00	16:30							
16:30	17:00							
17:00	17:30							
17:30	18:00							
18:00	18:30							
18:30	19:00							
19:00	19:30							
19:30	20:00							
20:00	20:30							
20:30	21:00							
21:00	21:30							
21:30	22:00							

- Plan in blokken van 15-20 minuten
- Na elk blokje neem je 5-10 minuten pauze
- Drink tussendoor water, beweeg, praat met je ouders of...
- Na elke 4-5 blokjes plan je een langere pauze in. Dit is om het leren beter vol te houden.
- Probeer wat voor jou werkt, korte of lange blokken en/of pauzes
- Leg afleiding zoals je mobiel buiten de kamer of installeer een app zodat je alleen nog je Magister en je timer open hebt staan.
- Pepermuntjes verhogen de concentratie en mogen dus :)

Succes met plannen, leren en studeren!
Hartelijke groet, Nienke

Ps: Bel gerust als het je niet lukt te plannen en/of te leren.
Ik help je snel verder door te luisteren en een heleboel tips